



Сколько должен спать новорожденный?

Новорожденный малыш, который едва вернулся из роддома, спит большую часть времени. Это важно для его здоровья: пока он спит, продолжается формирование нервной системы, происходит много других важных для роста и здоровья процессов. Гипофиз во время сна выделяет гормон роста, причем большая часть синтеза начинается через один-два часа после засыпания, поэтому для развития ребенка важен длительный сон. В это время также происходит формирование костной ткани и синтез белка: малыш буквально растет во сне. Качественный сон необходим для интеллектуального развития новорожденного, ведь в это время происходит консолидация памяти: накопленные за день впечатления сортируются и «укладываются в отделы долгосрочного хранения». Наконец, во время ночного отдыха происходит снижение мозговой активности и мышечного тонуса. Ребенок восстанавливается для того, чтобы после пробуждения продолжить открывать для себя этот мир. Вот почему качественный здоровый сон критически важен для ребенка.

Нормы сна являются индивидуальными для каждого ребенка. Однако есть общие временные рамки, рекомендованные Всемирной Организацией здравоохранения для малышей:

- Новорожденный и ребенок до двух месяцев должен спать 16-18 часов
- В три-четыре месяца – 14-16 часов
- Между пятью и восемью месяцами ребенок спит около 14-15 часов
- В возрасте от 9 месяцев до года его потребность составляет 13-14 часов сна в сутки.

Здоровый ребенок сам «доберет» необходимое ему количество сна. Однако в интересах родителей сделать так, чтобы по мере роста малыша выработывался определенный режим. Регулярный и устойчивый цикл сна и бодрствования не только является важным фактором развития крохи, но и способствует комфорту всех членов семьи, в которой растет малыш.

